

ALCOOLISME DU WEEK END

Par **Profil supprimé** Posté le 16/03/2014 à 20h23

Bonjour
Je souffre d'alcoolisme "du week end" Je bois tous les week end dans des quantités de plus en plus importantes !!
Cela me procure du plaisir, mais cela commence à me mettre dans des états non acceptables pour moi mais surtout pour mon entourage !!
Je ne bois pas en semaine !!

Je n'arrive pas à contrôler ma consommation et je ne peux pas "consommer avec modération" !!!!!!!
Cela fait déjà plusieurs années que cela dure.

Je souhaiterais pouvoir "contrôler" cette consommation ou la stopper si c'est possible de la contrôler !!!!

Merci pour le partage de vos expériences

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 18/03/2014 à 15h01

Bonjour pyrana31,

Je suis exactement dans le même cas que toi. La semaine aucune goutte d'alcool mais le week end surtout le samedi en soirée je commence à boire et je ne m'arrête plus.
Des quantités qui sont bien au-delà de 5 verres. Et le lendemain, les remords, la honte et le dégoût.

J'ai essayé plusieurs fois de la contrôler mais il y avait toujours quelqu'un autour de la table qui sort " allez, un dernier verre ça va pas te tuer" et encore un, encore un...

Au final on se sent pas normal, pourquoi eux y arrive et pas nous?

En tout cas je te souhaite de réussir à te modérer 😊

Moi je n'ai toujours pas réussi et ça a conduit à la rupture de mon couple. 3 ans de vie commune qui se déroulaient à merveille la semaine mais le week end ...

Profil supprimé - 31/03/2014 à 12h47

Bonjour je suis dans le même cas sauf que je suis incontrôlable quand je bois je m'énerve et j'injure ma copine au point que elle a décidé de rompre alors que quand je suis sobre tout se passe bien mais la c'est la goûte qui a fait débordé le vase...et je la comprends.

...
C'est honteux pour moi car elle ne mérite pas ça!!je n'ose pas la regarder en face et quand je suis ivre la je me sens fort.j'ai honte de moi mais je n'y arrive pas seulje n'ai aucune volonté.
J'aimerais être aidé mais comment faire??

Profil supprimé - 31/03/2014 à 22h09

bonjour a vous

merci pour vos témoignages !!

pour ma part pas de réaction de violence ou d'énervement j'ai plutôt l'alcool festif !! mais bon avec le temps de moins en moins festif et de plus en plus défonceeee !!

cela fait 2 week end soit 15 jours que je n'ai pas touché un verre d'alcool malgré plusieurs sollicitations pour une petite bière un petit apéro et j'ai tout fait pour éviter les embuscades !! et j'ai passé 2 super week end "sobres".

je me dis que c'est possible !!!

j'ai remplacé mes séances apéro par des séances de sport il faut trouver un palliatif !! et c'est plutôt tout bénéf

je sais que c'est que le début d'un long combat,mais je suis motivé pour y arriver !!!

cette semaine nouveau test !!! mais cela ne sera pas possible car 2 soirées programmés depuis longue date avec grosse fêtes !!

je vais donc essayer de "contrôler" pour ne pas tomber dans la défonce et rester dans le coté festif !!!!

en espérant réussir a tenir et ne pas tomber dans l'excès

j'ai un rdv avec un addictologue mi avril pour discuter de tous ça et il me tarde de connaitre son point de vu !!

bora : petit conseil remplace les apéros par d'autre façon de te faire plaisir !!! sport,balade,spectacle, avec ta copine cela fera du bien a tous les 2 bon courage a toi !!!

a+

Profil supprimé - 14/06/2014 à 16h34

Bonjour à tous,

Bien que ces messages commencent à dater un peu, je tente une reprise de la discussion parce que ce problème m'intéresse, me concerne et que je me demande ce que l'addictologue a dit pour ce cas là ! Est-ce une démarche qui porte ces fruits, comment cela ce passe-t-il etc.

Comme beaucoup de ma génération (je pense), j'ai commencé à boire en soirée à partir de 15 ans. Au début de façon très ponctuelle et puis de plus en plus souvent toujours jusqu'à atteindre le grisement suffisant pour faire n'importe quoi, relever des défis des fois un peu con, rire de tout, danser comme une dingue, chanter faux à tu-tête, parler à tout le monde et de l'autre côté m'effondrer dans un sommeil sans rêves, me faire des entorses, tomber de vélo, vomir, m'énerver un peu trop quand la situation s'y prêtait ... Et puis l'euphorie du moment qui laisse place le lendemain aux nausées et à l'incapacité de faire quoique ce soit d'intéressant, depuis le temps que ça dure, m'a fait prendre conscience que j'ai un problème ... C'est d'autant plus difficile à gérer que les autres ont peut être le même sans se l'avouer sauf qu'ils encaissent mieux le lendemain ... On ne doit pas être tous égaux à ce niveau là ... En tout cas je ne veux pas faire la rabat-joie ou la moralisatrice, ce n'est pas à moi de leur signaler que nous sommes tous tombés dans le même panneau ! Et puis c'est bien une affaire personnelle à la base mais le problème du coup c'est d'avoir à refuser le verre de l'amitié, à expliquer pourquoi, à faire face à une certaine incompréhension ... Je ne tiens pas à m'isoler non plus ... Tout ça rend la situation plus difficile à gérer et la mauvaise foi plus facile à solliciter ...

Et donc qu'en dit l'addictologie ??!

Profil supprimé - 30/07/2014 à 11h44

Bonjour à tous,

Les différents posts semblent un peu anciens mais j'aimerais également savoir ce que dit l'addictologue de ce type de consommation abusive mais pas quotidienne. Les bonnes résolutions ne semblent pas porter leurs fruits...

Merci de vos réponses
